心理科学进展　2018, Vol. 26, No. 6, 1063–1073
Advances in Psychological Science　DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.01063

基本心理需要及其满足*

吴才智　荣　硕　朱芳婷　谌　燕　郭永玉

(青少年网络心理与行为教育部重点实验室，华中师范大学心理学院，
人的发展与心理健康湖北省重点实验室，武汉　430079)

摘　要　Deci 和 Ryan 在前人基础上提出基本心理需要的概念，并将人的基本心理需要划分为胜任需要、关系需要和自主需要。基本心理需要来源于自我决定理论(SDT)。目前，对于基本心理需要的测量主要是采用 Gagné 编写的一般需要满足量表(GNSS)。基本心理需要的满足主要受到个体所处环境的影响，且与个体的心理健康有着密切的联系，基本心理需要受挫则会导致个体的焦虑、压抑。对于基本心理需要的质疑主要集中在需要的内容、各需要之间是否矛盾、需要是否会改变以及需要的普适性四个方面。未来有必要加强对基本心理需要的测量及需要受挫的研究，同时加强纵向研究，以及对于基本心理需要满足策略的研究。

关键词　基本心理需要；胜任需要；关系需要；自主需要
分类号　B848

需要(Need)是动机心理学与人格心理学的基本术语，也是心理学体系中的一个核心概念，指的是人体组织系统中的一种缺乏、不平衡的状态(彭聃龄, 2001, p321)。在这种状态作用下，个体会产生行为的动力，即动机，进而驱使个体发起各种不同的行为，以满足自己的需要，解除这种缺乏、不平衡的状态。因此，需要是心理学家用于理解和预测个体行为的最重要的变量之一。

对需要的研究，早期有两种完全不同的研究范式：第一种是由 Hull 提出，他认为人有一系列的生理需要(例如食物、水、性)，这些需要会产生一种驱力状态，进而促进有机体的行动，当需要获得满足的时候个体就会朝着健康的方向发展(Hull, 1943)。第二种研究范式由 Murray 提出，Murray 更强调需要是指心理的而不是生理的，他把需要看成是后天习得的一种力量，这种力量会将个体的观点、统觉、智力、努力、行为组织起来，然后促进个体在某个特定的方向上采取行动(Murray, 1938)。

Deci 和 Ryan (2000)则认为前人所提出的这两种研究范式，并不能完全解释和定义心理需要，因此他们提出了基本心理需要(Basic Psychological Needs)这一概念。首先和 Hull 的理论一样，Deci 和 Ryan 把基本心理需要定义为先天的、内在的、有机体必须的，而不是 Murray 所说的后天可获得的动机；其次，他们又把需要定义为心理的而不是生理的。在 Deci 和 Ryan 看来，需要就像是心理的营养物一样，对于心理的成长、整合和幸福感必不可少。他们假设人类有一种朝向活力、整合和健康的基本倾向；当具备了必要的营养物时，人们就会实现这种倾向，而当营养物缺乏时就会导致消极的心理结果；而基本心理需要就像是这样一种营养物。Deci 和 Ryan 还指出，基本心理需要必须能够通过观察来鉴别，当基本心理需要满足的时候，能够观察到个体表现出适宜的发展和幸福感，而在需要受挫时，能够观察到个体表现出不幸感(Deci & Ryan, 2000)。上述界定使得基本心理需要这一概念自诞生时起，便独立于以往大多数研究者所提到的需要。

基本心理需要这个概念自提出以来，便受到心理学界的重视，越来越多的研究者开展了相关研究。本文作者在 Web of Knowledge 数据库中，以“basic psychological needs”为检索词，对 2006 年至 2017 年 7 月间已发表的基本心理需要的外文

收稿日期：2017-10-17
* 国家社科基金重大项目资助(16ZDA232)。
通信作者：吴才智, E-mail: dsxq888@126.com

文献进行检索，最后得到了 200 篇英文相关文献。进一步分析发现，每年出版的文献数和每年的引文数都呈现逐年增长的趋势,在 2016 年则达到高峰，详见图 1。

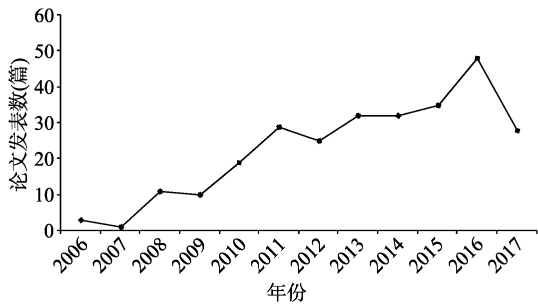


图 1 国际上基本心理需要研究发展趋势

本文以国内外已有的研究文献为基础，对 Deci 和 Ryan 所提出的基本心理需要的概念、理论、测量工具以及相关应用研究进行系统的梳理，同时对于一些质疑和问题展开讨论，并在此基础上提出未来研究中值得关注的若干问题。

1 基本心理需要

1.1 基本心理需要的概念

基本心理需要这一概念由 Deci 和 Ryan 提出。他们认为，人类的基本心理需要就像是心理上的营养物一样，对个体心理的健康成长、整合和幸福感必不可少、至关重要；基本心理需要又分为三种，分别是胜任需要(competence，也译作能力需要)、关系需要(relatedness，也译作关联需要)和自主需要(autonomy) (Deci & Ryan, 2000)。Deci 和 Ryan 将胜任需要定义为个体感觉到的对于环境的掌控感，并在此基础上发展出一种新的技能，是个体先天所具有的一种对于环境的探索倾向。第二种是关系需要，是指个体感受到的与他人良好的关系，以及来自他人的支持；当关系需要得到满足的时候，人们会感受到一种安全的人际氛围。第三种基本心理需要是自主需要，是指个体感觉到的对自己行为上的控制感和心理上的自由(Deci & Ryan, 2000)。当人们的自主需要得到满足时，他们对于日常活动会有更高的主动性、参与度和创造力(Deci & Ryan, 2012)。值得注意的是，自主需要不一定是指独立于他人期望的行为，而是指个体在行动中能感觉到选择感，哪怕这种行动是符合别人的期望的(Deci & Ryan, 2000)。比如说员工被安排在午饭时间完成一份工作，如果员工赞成主管的安排，那么他的自主需要得到了满足；反之，如果员工更愿意去吃午饭而不是工作，则他会体验到自主需要的受挫(Trougakos, Hideg, Cheng, & Beal, 2014)。自主并不仅仅存在于个体身上，在整个群体中，人们同样也会为了自主而斗争(Deci & Ryan, 2012)。

Deci 和 Ryan (2000)认为，这三种需要有两个重要的特点：第一，这三种需要是天生的、与生俱来的，而不是通过后天习得的，这与大多数理论认为的需要是后天习得的观点有很大的差别。因此，每一个人都有每一种需要，并且这三种需要是同样重要的，任何一种需要的受挫都会影响到个体心理上的成长、内化和幸福感。心理上的成长通常表现为个体内在动机的增强，对于活动的好奇心和探索性增强；内化是指个体行为的动机从外部动机到内部动机的转换；而心理上的幸福感主要是指个体的生活满意度、精神和身体上的健康、活力等(Deci & Ryan, 1985a)。第二，这三种需要都能够促进个体心理上的成长、内化和幸福感。他们还制定了成为基本心理需要的标准：必须要能够表达出个体朝向成长、内化和幸福感的自然倾向，并且必须要有大量的证据证明它能够导致人们的这种倾向。在他们看来，只有胜任、关系和自主这三种需要能够被称为人的基本心理需要，也只有这三种需要能够同时促进个体心理上的成长、内化和幸福感，其他的需要则不能。而大量的研究也证实了这一点(Gunnell, Crocker, Wilson, Mack, & Zumbo, 2013; van den Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016)。

基本心理需要来源于 Deci 和 Ryan 所提出的自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)，本身也是自我决定理论的核心概念与重要的理论分支。自我决定理论是一个研究人类动机和人格的宏观理论(Deci & Ryan, 1985b, 2000)，它假设人是积极的有机体，并具有积极的自我整合、自我完善与不断学习的倾向，但这种倾向的发生并非自然而然的，而是通过外部环境的支持实现的。因此，与以往的动机理论相比，自我决定理论突出强调个体与社会环境之间有机互动的重要性。而社会环境通常会涉及到个体比较亲密的人，如父母、老师、教练等等，每一段亲近的人际关

系同时又会嵌入在其他的大环境中, 形成与个体间的有机互动(Deci & Ryan, 2012)。

自我决定理论主要有 5 个分支, 分别是认知评价理论、有机整合理论、因果定向理论、基本心理需要理论、目标内容理论。基本心理需要在其中起到贯穿整个自我决定理论的核心作用, 比如认知评价理论认为, 胜任需要和自主需要的满足程度会受内部动机和外部动机强度的影响; 在有机整合理论和因果定向理论中, 自主动机和控制动机是根据自主需要的满足程度来区分的, 三种基本心理需要的满足也是外部动机内化的重要条件; 在目标内容理论中, 通过目标内容能否直接和有效地满足个体基本心理需要, 来区分外在目标和内在目标。

基本心理需要与马斯洛的需要层次理论相比, 虽有一定的相似之处, 比如前者的关系需要与后者的社交需要相类似, 但二个理论实则有着很大的不同: 首先, 基本心理需要理论强调三种需要之间是一种平等的关系, 而需要层次理论则把需要从下到上分为 5 个等级, 只有当下层的需要得到满足后, 上层的需要才能得到满足(Maslow, 1943)。其次, 基本心理需要只包括心理上的需要, 而需要层次理论除了心理需要外, 还包括生理方面的需要(即生理需要和安全需要)。最后, 对于需要层次理论中的尊重需要和自我实现的需要, 在基本心理需要理论看来, 它们更像是胜任、关系、自主这三种需要满足后的结果, 而不是需要本身(Deci & Ryan, 2000)。

1.2　基本心理需要的测量

1.2.1　对基本心理需要满足的测量

为评估基本心理需要在一般领域的满足, Gagné (2003)在工作需要满足量表(Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993)的基础上, 编制了一般需要满足量表(General Need Satisfaction Scale, GNSS)。该量表共有 21 个项目, 分为 3 个维度, 其中, 用来测量自主需要的有 7 个项目(比如: 我感觉到我能够决定自己的生活方式), 测量关系需要的有 6 个项目(比如: 我确实喜欢和我接触的这些人), 测量胜任需要的有 8 个项目(比如: 我经常感觉缺乏能力)。自主、关系和胜任的内部一致性信度(α 系数)分别为: 0.69、0.86、0.71, 各个分量表之间的相关在 0.62~0.65 之间; 高分代表基本心理需要满足的程度较高(Gagné, 2003)。在 Gagné 的量表提出之后, 很多研究都使用该量表对于基本心理需要的满足进行了测量(Gagné, 2003; Niemiec, Ryan, & Deci, 2009), 而理论提出者本人也认为这是一个有效的、灵活的测量工具(Deci, personal communication, 2008)。

Johnston 和 Finney (2010)为了进一步检验 GNSS 的外部效度, 对该量表进行了验证和修订, 证实了这三种需要之间的辨别性。而在国内, 喻承甫等人(2012)也对一般需要满足量表进行多次的直译和回译, 显示该量表结构模型拟合较好。谢东杰、王利刚、白羽和高文斌(2012)为了检测西方的基本心理需要结构是否符合中国的情况, 以及 GNSS 在中国的适用性如何, 也对一般需要满足量表进行了检验与修订。经过三次探索性因素分析后, 谢东杰最后得到中文版的 GNSS 有 15 个条目, 包含 4 个因子, 分别为: 自主需要满足、自主需要满足受阻、关系需要满足、关系需要满足受阻, 累计方差贡献率为 63.95%, 中文版 GNSS 的 Cronbach α 系数为 0.76。相比起原量表, 修订后的量表并不包含胜任需要这个维度, 修订者认为可能是因为原量表中的胜任需要维度不符合中国人的基本需要结构, 或者原量表中使用的题目不能很好地衡量中国人的胜任需要。

为了测量基本心理需要在网络上的满足程度, 有研究者在 GNSS 的基础上编制了网络基本心理需要量表(Basic Psychological Needs in the Online World, BPNOW) (Wang, Tao, Fan, & Gao, 2015)。该量表共有 13 个项目, 分为 3 个维度。其中, 用来测验自主需要的有 5 个项目, 测量关系需要的有 5 个项目, 测量胜任需要的有 3 个项目。自主、关系和胜任的 Cronbach α 系数分别为: 0.75、0.73、0.72, 整个量表的 Cronbach α 系数为 0.83。

1.2.2　对基本心理需要受挫的测量

Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch 和 Thøgersen-Ntoumani (2011)编制了心理需要受挫量表(Psychological Need Thwarting Scale, PNTS), 主要是为了测量运动员在运动过程中心理需要的受挫程度。该量表采用 7 点评分的方式, 共有三个维度, 12 个项目, 其中用来测验自主需要的有 4 个项目, 测量关系需要的有 4 个项目, 测量胜任需要的有 4 个项目, 这三个分量表有较高的内部一致性(0.77-0.82)。在 Bartholomew 等人的基础上, Gunnell 等人(2013)对于 PNTS 进行了修订, 把原

量表中的“在运动中”改为了“在身体活动中”，建立了 PNTS-PA 量表，用来检验在身体活动中基本心理需要受阻的情况。量表同样有三个维度，每个维度下有 4 个题目，效度和复合信度 > 0.67。

2 基本心理需要的满足与受挫

2.1 基本心理需要的满足

2.1.1 满足基本心理需要的条件

Deci 和 Ryan (2000)认为人天生就会被一些有趣的活动所吸引，去训练自己的能力，去追求与社会群体的关系，去体验自主感；当环境满足了三种基本心理需要的时候，个体就会朝着积极、健康的方向发展。所以说，环境是影响个体基本心理需要满足的主要因素，而环境大致可分为微观环境和宏观环境。微观环境主要指人们的家庭环境、学习环境以及工作环境。已有研究证实，家庭环境会影响个体基本心理需要的满足，当家庭成员间的关系越和谐，家庭系统越完善，个体的基本心理需要满足程度就越高(Jang-hoe & AhnDoehee, 2015)。关于学习环境的研究发现，如果教练或教师能给学生提供一种自主支持的氛围，那么学生的基本心理需要满足程度就会更高，进而能够促进学生有更好的表现(Balaguer et al., 2012; Yu, Li, & Zhang, 2015)。而在工作环境方面，工作需求(例如工作压力)和工作资源(例如社会支持)会影响人们基本心理需要的满足程度：当工作需求越高时，人们的基本心理需要满足程度越低，而当工作资源越多时，人们的基本心理需要满足程度越高(van den Broeck, Vansteenkiste, de Witte, & Lens, 2008)。

宏观环境主要是指一个社会的经济体系、政治体系以及文化价值观，同样会影响个体基本心理需要的满足。首先，一个社会的经济体系会影响个体基本心理需要的满足，如果一个社会更加强调个人资本的拥有，个人的劳动、想法、时间和产品都是可以用来交换和出售的，人们则可以根据自己的兴趣来选择工作，这在一定程度上会增加个体的自主性，从而促进基本心理需要的满足。其次，对于政治体系来说，如果社会制度能够赋予人们自主选择的权利，让个人对于管理他们的生活具有一定的话语权，那么在这种制度下生活的个体，基本心理需要的满足程度将会较高(Deci & Ryan, 2012)。最后，关于文化价值观的研究表明，对于不同的文化——集体主义文化和个人主义文化，影响基本心理需要满足的并不是文化本身，而是个体对于文化的内化程度(Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003)。也就是说，如果人们对于自己的文化认同程度较高，则有利于基本心理需要的满足，反之，则会导致基本心理需要的受挫。

2.1.2 满足基本心理需要的后果

幸福感(well-being)是指一个人对于自己生活的主观经验和评价，个人基本心理需要满足的程度越高，体验到的幸福感就会越高。基本心理需要与幸福感的正相关已被多个研究证实：首先对于学生群体来说，基本心理需要的满足能显著提高学生的幸福感(Simões & Alarcão, 2014)。而除了现实中基本心理需要的满足外，网络基本需要同样能够正向预测幸福感，并且现实中基本心理需要的满足将网络基本心理需要的满足与幸福感联系在一起，即：在现实生活中基本心理需要满足程度较高的学生，更有可能从网络上获得基本心理需要的满足，从而获得更高的幸福感(Wang et al., 2015)。其次，对于运动员来说，胜任、自主、关系需要在教练的自主支持和心理上的幸福感之间起到部分中介作用(López-Walle, Balaguer, Castillo, & Tristán, 2012)。如果教练在训练中能够提供充分自主支持，那么运动员基本心理需要的满足程度就会较高，他们也就会体验到更多的幸福感。最后，基本心理需要对于幸福感的预测也具有跨文化的普遍性，一项在比利时、中国、美国和秘鲁四个国家的跨文化研究表明：三种基本心理需要的满足能够预测幸福感，并且不受个体差异以及对于需要的渴望程度的影响(Chen et al., 2015)。

除了与幸福感呈正相关外，基本心理需要还与自杀、抑郁和问题行为等存在着负向相关。比如：对于年轻人来说，当基本心理需要得到满足时，他们更少地出现自杀意念和自杀行为(Britton, van Orden, Hirsch, & Williams, 2014)。除了自杀外，对于抑郁的研究也同样证实了基本心理需要的重要性。相比起基本心理需要满足较低的个体，那些满足较高的个体表现出更少的抑郁症状以及更少的冷漠行为(Ferrand, Martinent, & Charry, 2015)。仅仅对基本心理需要与其他变量之间作直接的相关研究似乎还不足以突出基本心理需要的重要性，如果将基本心理需要作为另外两个变量

之间的中介变量或调节变量则更能凸显其价值。Rowe, Walker, Britton 和 Hirsch (2013)的研究表明, 基本心理需要在负性生活事件和自杀行为之间起到调节作用, 也就是说, 当一个人经历负性生活事件之后, 如果能够通过一定的方式满足他的基本心理需要, 则可以有效地阻止自杀行为。在网络问题行为(POGU)方面, 学生基本心理需要的满足能够促进他们遵守学校的规定, 从而减少由于网络游戏所带来的问题行为; 基本心理需要在教师的自主支持和学生的网络问题行为之间起中介作用(Yu et al., 2015); 而压力性生活事件对于网络成瘾的影响同样受到基本心理需要的中介作用, 个体所体会到的压力性事件越多, 基本心理需要的满足程度就越低, 网络成瘾的可能性就越大(Li et al., 2016)。此外, 夏扉和叶宝娟(2014)的研究发现, 基本心理需要是压力性生活事件与青少年烟酒使用之间的中介变量, 应对方式是基本心理需要与青少年烟酒使用之间的中介变量; 因此,基本心理需要和应对方式一起, 在压力性生活事件与青少年烟酒使用之间起链式中介作用。综上, 基本心理需要是导致个体自杀、抑郁和问题行为的重要影响因素, 当个体的基本心理需要受挫时, 可能会导致一系列严重的后果。

另外, 也有研究表明：基本心理需要对于精神上的健康、良好的关系起着积极的预测作用(Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007), 当个体的基本心理需要得到满足时, 个体的心理健康水平会更高, 也更容易与他人建立良好的关系, 同时, 也会体验到更多的生活意义感(Eakman, 2014)。

2.2　基本心理需要满足的受阻与补偿

当基本心理需要的满足受到阻碍时, 个体就会集中在自己的需要上, 而不会去关注周围的环境, 这样就可能会导致个体去遵循外在的规则, 进而使个体的行为变得不协调, 变得缺乏动机, 甚至会做出反社会的行为(Deci & Ryan, 2000)。Deci 和 Ryan 将这个过程定义为需要的受挫。研究表明, 需要的受挫可能会导致躯体化疾病、焦虑、压抑、内部的矛盾等等(Vansteenkiste & Ryan, 2013)。Shields, Ryan 和 Cicchetti (2001)的研究表明, 那些受到虐待的孩子相比起正常的孩子会体会到更少的自主支持, 更少的积极情绪, 出现更多的行为问题和情绪问题。并且, 需要的受挫会影响孩子的学习, 同时也会产生暴食的症状(Verstuyf, Vansteenkiste, Soenens, Boone, & Mouratidis, 2013)。Ryan 和 Deci (2000)认为, 需要的满足和需要的受挫是两个独立的维度, 而不是一个维度的两端; 需要的满足更多的与积极的结果相关, 而需要的受挫更多的与消极的结果相关。

Deci 和 Ryan 认为, 当基本心理需要受挫时, 个体会倾向于寻找补偿的活动或替代的满足。一般来说, 人们会发展出补偿性动机(Compensatory Motives)、非自主的控制风格(Regulatory Style)以及僵硬、刻板的行为模式(Behavior Patterns), 来帮助他们免受需要受阻的伤害; 尽管采用了这三种方式, 他们的需要依然没有得到满足(Deci & Ryan, 2000)。

当需要受阻时, 人们首先可能发展出需要的替代或补偿性动机; 补偿性动机虽然不能真正满足被剥夺的需要, 但是能够提供替代的满足(Deci & Ryan, 2000),比如说, 如果一个人在年轻时的关系需要被剥夺了, 那么在之后他可能就会为了得到别人的赞扬去追求金钱和地位, 这种对于金钱和地位的追求, 就是补偿性动机的一种。Kuzucu 和 Şimşek (2013)的研究也表明, 当基本心理需要受挫时, 会导致青少年的侵略性增加, 而侵略性同样也是一种需要的替代。尽管需要的受挫会让人们转向一些目标和行为来补偿, 但是这种补偿可能会导致一些比较严重的心理和生理问题, 并且会使需要持续受挫; 因为它使一个人集中在需要的补偿和对于外在目标(金钱、地位)的追求上, 而不是基本心理需要的满足上。

第二种补偿的方式就是发展出非自主的控制风格和不适宜的动机偏向, 即高的控制动机或无动机(Deci & Ryan, 2000)。有研究表明, 对于那些具有高个人控制和非个人倾向的罪犯, 当他们面临社会困境时, 倾向于责备他人来保护自己的面子。他们的这种行为并不会缓解当前的社会困境, 相反只会加重他们的紧张感, 使关系需要受挫, 进而也会使胜任和自主需要受挫; 尽管他们的行为看起来是保住了自己的面子, 但是这些行为既不会增加他们的社会能力, 也不会增加自主感, 因为他们将注意力过度地集中在自己身上, 而非基本心理需要的满足上(Hodgins & Liebeskind, 2003)。其他的研究则发现, 当基本心理需要受挫时会导致内部动机的降低, 而低的内部动机又会增加个

体感受到的压力和疲劳感(Alcaraz, Torregrosa, & Viladrich, 2015; Li, Wang, Pyun, & Kee, 2013)。

第三种补偿的方式是发展出一种僵硬、刻板的行为模式，通过这种行为模式来适应敌意的环境，以及保护自己免受需要受阻所带来的伤害，但是这种模式会让人们远离他们内在的经验，而在新环境中坚持一种有消极结果的行为(Deci & Ryan, 2000)。例如，暴饮暴食就是由于基本心理需要的受挫，当个体的三种基本心理需要得不到满足时，个体暴饮暴食的概率就会增加(Verstuyf et al., 2013)。同样，对于自伤行为的研究也表明，当人们的基本心理需要受挫时，自伤行为会明显增加，这种行为虽然可能会得到一些好处(减少内心的愧疚)，但会导致自我中心和自我规则的破坏，并因此增加情绪上的紧张感(Emery, Heath, & Mills, 2016)。

3 对基本心理需要的质疑

3.1 为什么是这三种需要？

基本心理需要理论将胜任、关系和自主作为三种基本的需要。有研究者质疑，为什么是这三种需要，而不是其他的几种？或者说，除了这三种需要之外，是否还有其他的基本心理需要？比如Pyszczynski把安全感(Safety-Security)看成是基本心理需要的一种，认为安全感比胜任、关系和自主需要更加重要(转引自 Ryan & Deci, 2000)。Deci 和 Ryan 则认为首先要将生理需要和心理需要进行区分，对于个体的生存来说，安全感是必不可少的，就像食物和氧气一样。但是，基本心理需要主要是针对心理上的健康和成长，而安全感更偏向于一种生理的需要。这与马斯洛需要层次理论(Maslow, 1943)的分类相类似。因此，安全感并不属于心理需要的一种，并且，如果孩子在小的时候得不到良好的照顾，无法与父母建立良好的关系(需要受挫)，则会导致安全感的缺乏(Goldner & Berenshtein-Dagan, 2016)，所以说安全感并不是基本心理需要本身，而是作为一种需要的补偿，也就是说，代表着心理需要没有被满足(Ryan & Deci, 2000)。

第二种被认为可以作为基本心理需要的是意义感(Meaningfulness)。Andersen 认为，人们有一个基本的渴望，就是能够理解他们自己的人生经验，其中也包括他们生活中的不幸，当人们体会到意义感的时候，个体会感觉到一致，而这种一致的体验对于个体的幸福感来说是非常重要的，所以，他们认为意义感也能够作为基本心理需要的一种(转引自 Ryan & Deci, 2000)。但是，在 Deci 和 Ryan 看来，意义感本质上是一个内化和整合的过程，包括个人的价值、规则和情感的同化；意义感只是我们趋向完整的一个过程。当人们的自主和胜任需要得到满足的时候，人们就会体验到意义感(Tims, Derks, & Bakker, 2016)，而对于工作关系的研究也发现，员工与上司良好的关系有利于增加员工的工作意义感(Monnot, 2016)。当人们想要表达意义感时，他们的表达通常会集中在个体对于关系、胜任和自主需要的经验与体验上(Ryan & Deci, 2000)，因此意义感更像是基本心理需要满足的结果，而不是需要本身。

第三种被认为可以作为基本心理需要的是自尊(Self-Esteem)。自尊这个概念由 Maslow (1943)最先提出，Kernis, Grannemann 和 Barclay (1989)把自尊区分为安全的高自尊(Secure high self-esteem)和易碎的高自尊(Fragile high self-esteem)。安全的自尊是指一种固定的、比他人感觉好的感觉，而易碎的自尊虽然也是一种对于自己的积极感觉，但是这种感觉是与具体的结果相联系的，那些具有易碎高自尊的人会不断地寻找证据来证明自己的价值。所以，自尊是否也是基本心理需要中的一种呢？对此，基本心理需要理论认为，对于安全的高自尊，就像意义感一样，它是幸福感的一种指标，一种成分，是基本心理需要满足的结果，是不需要刻意去追求的。而对于易碎的高自尊，人们追求它的原因则是一种对于基本心理需要的补偿，是一种强烈的动机，而不是需要本身。之后的研究也表明，胜任，关系，自主三种基本心理需要的满足与个体的自尊呈正向相关(Monteiro, Fernandes, & Novas, 2015)。因此，在基本心理需要理论看来，自尊并不是基本心理需要的一种。

3.2 这三种基本需要是矛盾的吗？

对于基本心理需要的另一个疑问在于：这三种需要之间是否是矛盾的？比如说，一个人可能会为了追求同伴间的关系而放弃自己的自主性。但是在 Deci 和 Ryan 看来，这三种需要并不矛盾，而是相互补偿的，也就是说，当一个人的某一种需要得到了满足，会进一步地促进另外两种需要也得到满足，而当一个人的某种需要受到了阻碍，

也会进一步地导致其他两种需要受挫(Ryan & Deci, 2000)。因此, 可以根据基本心理需要来预测人们的行为, 比如安全的家庭氛围(关系需要得到满足)能预测孩子表现出更多的代表自己真实自我的行为(自主需要的满足) (Goldner & Berenshtein-Dagan, 2016)。而当孩子不能体验到父母无条件的爱(关系需要的受挫)时, 他们成长与发展的内部动机会减少(三种基本心理需要的受挫) (Assor, Roth, & Deci, 2000)。

3.3　需要会改变吗?

基本心理需要理论认为需要的满足对于个人的成长、整合和幸福感是非常重要的, 那么, 随着我们年龄的增长, 需要是否会改变呢? 对于这一问题, 很多研究者也进行了验证, 结果发现, 对于儿童、青少年, 大学生, 以及成年人, 基本心理需要都能够预测个体的幸福感(Simões & Alarcão, 2014; Chen et al., 2015), 并且大量的研究表明, 对于不同的文化、年龄和社会阶层, 基本心理需要得到满足的人心理健康水平会更高(Chirkov et al., 2003)。而对于衰老与需要满足之间的关系的研究也表明, 随着年龄的增长, 虽然可获得的基本需要的满足在改变, 但是基本需要的重要性没有改变, 而这些需要的满足也同样能够预测老年人的意义感、生命感和幸福感(Ferrand et al., 2015)。因此, Deci 和 Ryan 认为在人的一生中基本心理需要是不会改变的。

3.4　自主需要具有文化普适性吗?

在这三种需要中, 关系需要和胜任需要很快就被人们所接受, 但自主需要却受到了较多的质疑。尽管大量的研究证明了自主需要的重要性, 但依然有些观点认为自主需要并不重要, 甚至认为自主不是一种需要, 或者说自主仅仅只是西方意识形态的产物(Ryan & Deci, 2000)。

对于这些质疑, Deci 和 Ryan 从三个方面进行了阐述和解释。首先, 他们认为, 自主是整合后的自我, 自主包含着自我决定, 而整合是自我决定的基础。如果一个行为规则能够被自我很好地整合, 那么这个行为就是个体完全同意的, 个体也会感觉到自由。而如果一个行为没有被整合, 即使它是自我的组成部分, 并且也会激励行动, 但它并不能代表自主(Ryan & Deci, 2000)。

其次, 考虑到东西方不同的文化差异(在西方文化中人们可能比较喜欢自主, 但是对于东方文化来说, 强调的是社会的和谐性和关联性, 并不重视自主性和独立性等典型的西方概念), Deci 和 Ryan 对自主在不同文化中的普遍性问题进行了解释。他们指出, 我们需要了解需要某些东西和想要某些东西的区别。“想要”与个人的意愿有关, 而“需要”则代表着这些东西对于个人来说是不可或缺的。因此, 虽然在不同的文化中对于自主的渴望是有区别的, 但自主却是每个人都需要的, 是具有普遍性的(Ryan & Deci, 2000; Chen et al., 2015; Şimşek & Demir, 2014)。并且已有研究也表明, 在集体主义文化的学校中, 自主与幸福感有显著的相关(Ahmad, Vansteenkiste, & Soenens, 2013)。另外, 一些专门致力于检验基本心理需要跨文化普遍性的研究者也指出: 对于自主是否具有跨文化普遍性的质疑, 主要源于质疑者对自主的理解和定义与 Deci 和 Ryan 的定义和理解不相同, 并且提供了大量的证据予以辅证(Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010)。在不同的文化下, 自主的表达可能不一样, 对于美国文化, 人们可能通过表达自己的观点来体验到自主, 对于亚洲文化, 可能会通过赞成他们认可的人来体验到自主感。因此, 只要个体能够认同、内化他们的文化价值观, 他们就能体验到自主感, 进一步增加幸福感(Deci & Ryan, 2012)。

第三是把自主与自私进行了区分。很多研究者倾向于把自主与自私自利、权利以及得到自己想要的东西相联系。但事实并不是这样, 临床的观察表明, 这些自私自利的行为并不是受自我控制的, 而经常是冲动的、缺乏调节的; 并且, 有研究表明, 这些反社会行为是由于心理需要的受挫导致的(Hodge & Gucciardi, 2015)。所以说, 自主并不是自私, 并且恰恰相反, 自主需要的满足能够预测更少的自私行为(Sheldon & McGregor, 2000)。

4　小结与展望

目前对于基本心理需要的研究, 主要集中在与其他变量之间的关系以及基本心理需要的中介和调节作用上。已有研究表明, 基本心理需要与心理健康呈正向相关, 而与自杀、抑郁、问题行为等呈负向相关, 且对于精神上的健康、生活满意度起预测作用。尽管心理学界对于基本心理需要的研究取得了一些成果, 但是基本心理需要毕竟是一个较新的概念、理论, 还有很多问题需要

进一步的研究和验证。未来的研究可以从以下几个方面入手：

4.1 验证基本心理需要的测量方式

目前大多数对于基本心理需要满足程度的测量，都是以基本心理需要的总分来计算的。有研究指出，胜任、关系和自主这三种需要都必不可少，他们之间是不能相互替代的，把三种需要的分数加起来计算是不合理的，并且这种测量方法也与基本心理需要提出时将三种需要分开的初衷相违背(Deci & Ryan, 2000)。但是另一些研究者表明，这三种需要之间存在着较高的相关，以总分进行计算更加适合于进行因素分析(Gagné, 2003)。可见目前对于基本心理需要的计量方式存在着相互矛盾的看法。未来仍然需要更多的实证研究，去探索到底哪一种计量方式更加切合基本心理需要理论，哪种方式能够更加准确地测量出个体基本心理需要的满足程度。

4.2 增加基本心理需要受挫的研究

有研究表明，基本心理需要的满足与积极的结果有较强的相关，而与消极的结果相关不大(Colquitt, Long, Rodell, & Halvorsen-Ganepola, 2015)。在当前的研究中，大多数都是关于基本心理需要的满足的，相关的变量也都是偏向积极方面，而对于基本心理需要受挫的研究还比较少，并且测量的工具也比较少，只涉及到了某些特定的领域(如运动)。而我们知道，需要的受挫会影响人们的身心健康，甚至会导致一些躯体化疾病、焦虑、压抑、内部的矛盾等等(Vansteenkiste & Ryan, 2013)。并且，当个体的基本心理需要受挫时，个体会通过一些措施(补偿性动机，非自主的控制风格，僵硬、刻板的行为模式)来帮助他们免受需要受阻的伤害(Deci & Ryan, 2000)，但是，这些方式并不会促进需要的满足，因此，在未来的研究中，开发或编制基本心理需要受挫量表，增加对于基本心理需要受挫的研究，以减少基本心理需要受挫所带来的伤害，将是十分有意义的。

4.3 加强基本心理需要的纵向研究

目前大多数的研究都只探讨了基本心理需要与其他变量间的关系，而如果要了解基本心理需要的预测作用，有必要加强纵向研究。已有个别纵向研究表明基本心理需要的满足能够减少个体的问题行为(Yu et al., 2015)。未来还需要更多的纵向研究来验证基本心理需要的预测作用。这对于增强基本心理需要的解释力也有非常重要的作用。

4.4 研究促进基本心理需要满足的策略

Deci 和 Ryan 认为三种基本心理需要与个体的成长、内化和幸福感有着密切的联系。基本心理需要的满足能增加人们的幸福感，减少自杀、抑郁和问题行为，且对于精神上的健康、良好的关系起着积极的预测作用(Simões & Alarcão, 2014; Ferrand et al., 2015; Patrick et al., 2007)。所以在社会环境中如何促进基本心理需要的满足，对于个体的成长来说非常必要；而个体所处的环境在一定程度上是可以进行干预的。但目前很少有学者致力于研究促进基本心理需要满足的干预方案，比如：可以通过怎样的方案、策略，干预个体的家庭环境、学校环境与社会环境，来避免个体基本心理需要的受挫，促进个体基本心理需要的满足？对这些问题的回答能进一步增加基本心理需要的实践应用价值，还有待深入探讨。

参考文献

彭聃龄. (2001). *普通心理学* (修订版, 第 2 版). 北京: 北京师范大学出版社.

夏扉, 叶宝娟. (2014). 压力性生活事件对青少年烟酒使用的影响: 基本心理需要和应对方式的链式中介作用. *心理科学, 37*(6), 1385–1391.

谢东杰, 王利刚, 白羽, 高文斌. (2012). 中文版基本心理需要满足量表的修订. *中华行为医学与脑科学杂志, 21*(5), 465–467.

喻承甫, 张卫, 曾毅茵, 叶婷, 胡谏萍, 李丹黎. (2012). 青少年感恩、基本心理需要与病理性网络使用的关系. *心理发展与教育,* (1), 83–90.

Ahmad, I., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2013). The relations of Arab Jordanian adolescents' perceived maternal parenting to teacher-rated adjustment and problems: The intervening role of perceived need satisfaction. *Developmental Psychology, 49*(1), 177–183.

Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 86*(3), 292–302.

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2000). *Relations of the perceptions of parental conditional love to children's affects and motivation*. Unpublished manuscript, Ben Gurion University, Beer-Sheva, Israel.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports*

Sciences, 30(15), 1619–1629.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen- Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459–1473.

Britton, P. C., van Orden, K. A., Hirsch, J. K., & Williams, G. C. (2014). Basic psychological needs, suicidal ideation, and risk for suicidal behavior in young adults. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(4), 362–371.

Chen, B. W., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., van der Kaap-Deeder, J., Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216–236.

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality & Social Psychology, 84*(1), 97–110.

Colquitt, J. A., Long, D. M., Rodell, J. B., & Halvorsen-Ganepola, M. D. K. (2015). Adding the “in” to justice: A qualitative and quantitative investigation of the differential effects of justice rule adherence and violation. *Journal of Applied Psychology, 100*(2), 278–297.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. US: Springer. .

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109–134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 85–107). Oxford: Oxford University Press.

Eakman, A. M. (2014). A prospective longitudinal study testing relationships between meaningful activities, basic psychological needs fulfillment, and meaning in life. *OTJR: Occupation, Participation and Health, 34*(2), 93–105.

Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2016). Basic psychological need satisfaction, emotion dysregulation, and non-suicidal self-injury engagement in young adults: An application of self-determination theory. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(3), 612–623.

Ferrand, C., Martinent, G., & Charry, A. (2015). Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, symptômes dépressifs et apathie chez des personnes âgées hospitalisées. *Canadian Journal of Behavioural Science, 47*(1), 59–67.

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*(3), 199–223.

Goldner, L., & Berenshtein-Dagan, T. (2016). Adolescents' true-self behavior and adjustment: The role of family security and satisfaction of basic psychological needs. *Merrill-Palmer Quarterly: Journal of Developmental Psychology, 62*(1), 48–73.

Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Zumbo, B. D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 599–607.

Hodge, K., & Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 37*(3), 257–273.

Hodgins, H. S., & Liebeskind, E. (2003). Apology versus defense: Antecedents and consequences. *Journal of Experimental Social Psychology, 39*(4), 297–316.

Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology, 23*(21), 1789–1805.

Jang-hoe, K., & AhnDoehee. (2015). The relationship among family environment, basic psychological needs, and school engagement of upper elementary school students in Korea. *Korean Journal of Youth Studies, 22*(11), 21–44.

Johnston, M. M., & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the basic needs satisfaction in general scale. *Contemporary Educational Psychology, 35*(4), 280–296.

Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality & Social Psychology, 56*(6), 1013–1022.

Kuzucu, Y., & Şimşek, Ö. F. (2013). Self-determined choices and consequences: The relationship between basic psychological needs satisfactions and aggression in late adolescents. *Journal of General Psychology, 140*(2), 110–129.

Li, C. X., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs

and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise, 14*(5), 692–700.

Li, D. P., Zhang, W. H., Li, X., Zhou, Y. Y., Zhao, L. Y., & Wang, Y. H. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior, 63*, 408–415.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(3), 1283–1292.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*, 370–396.

Monnot, M. J. (2016). Relational-interdependent self-construal with supervisor (RISCS): Scale development and conditional model of meaningfulness at work. *The Psychologist-Manager Journal, 19*(2), 61–90.

Monteiro, L. A. C., Fernandes, H. M. G., & Novaes, J. D. S. (2015). Relationships between basic psychological needs, body dissatisfaction and self-esteem in dance practitioners. *Medicina dello sport; rivista di fisiopatologia dello sport, 68*(2), 243–252.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 291–306.

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 434–457.

Rowe, C. A., Walker, K. L., Britton, P. C., & Hirsch, J. K. (2013). The relationship between negative life events and suicidal behavior: Moderating role of basic psychological needs. *Crisis, 34*(4), 233–241.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry, 11*(4), 319–338.

Sheldon, K. M., & McGregor, H. A. (2000). Extrinsic value orientation and "the tragedy of the commons". *Journal of Personality, 68*(2), 383–411.

Shields, A., Ryan, R. M., & Cicchetti, D. (2001). Narrative representations of caregivers and emotion dysregulation as predictors of maltreated children's rejection by peers. *Developmental Psychology, 37* (3), 321–337.

Simões, F., & Alarcão, M. (2014). Promoting well-being in school-based mentoring through basic psychological needs support: Does it really count? *Journal of Happiness Studies, 15*(2), 407–424.

Şimşek, Ö. F., & Demir, M. (2014). A cross-cultural investigation into the relationships among parental support for basic psychological needs, sense of uniqueness, and happiness. *Journal of Psychology, 148*(4), 387–411.

Tims, M., Derks, D., & Bakker, A. B. (2016). Job crafting and its relationships with person–job fit and meaningfulness: A three-wave study. *Journal of Vocational Behavior, 92*, 44–53.

Trougakos, J. P., Hideg, I., Cheng, B. H., & Beal, D. J. (2014). Lunch breaks unpacked: The role of autonomy as a moderator of recovery during lunch. *Academy of Management Journal, 57*(2), 405–421.

van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195–1229.

van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., de Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations, 22*(3), 277–294.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement, 16*, 105–165.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263–280.

Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L., & Mouratidis, A. (2013). Daily ups and downs in women's binge eating symptoms: The role of basic psychological needs, general self -control, and emotional eating. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(3), 335–361.

Wang, L. G., Tao, T., Fan, C. L., & Gao, W. B. (2015). Does psychological need satisfaction perceived online enhance well-being? *PsyCh Journal, 4*(3), 146–154.

Yu, C. F., Li, X., & Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(4), 228–233.

Basic psychological need and its satisfaction

WU Cai-Zhi; RONG Shuo; ZHU Fang-Ting; CHEN Yan; GUO Yong-Yu

(*Key Laboratory of Adolescent Cyber psychology and Behavior, Ministry of Education; School of Psychology, Central China Normal University and Key Laboratory of Human Development and Mental Health of Hubei Province, Wuhan* 430079, *China*)

Abstract: Deci and Ryan proposed the concept of basic psychological needs based on previous studies and conceptualized basic psychological needs for autonomy, competence, and relatedness. Basic psychological needs originated from the Self-Determination Theory. Currently, measurement of basic psychological needs mainly employs the General Need Satisfaction Scale compiled by Gagné. The satisfaction of basic psychological needs is mainly affected by the surrounding environment, and closely related to the mental health of the individual; the thwarting of basic psychological needs will lead to anxiety and depression. The challenges of basic psychological needs are mainly focused on four aspects: the content of needs, the contradiction between needs, the stability of needs, and the universality of needs. Future research on basic psychological needs should focus on developing the measurement, carrying out in-depth studies on need thwarting, enhancing longitudinal studies, and conducting research on the strategies of meeting basic psychological needs.

Key words: basic psychological need; competence; relatedness; autonomy